## 3.5. Quiz

**1. Uczenie się i zmiana są promowane w efektywnej relacji mentor-** **podopieczni.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**2. Który z poniższych czynników nie bierze udziału w społecznym uczeniu się?**

1. Czynniki środowiskowe
2. Czynniki osobiste
3. Czynniki akademickie
4. Czynniki behawioralne

**3. Szczególnie trafną formą mentoringu jest uczenie rówieśnicze, ponieważ ludzie mają tendencję do uczenia się od tych, których postrzegają jako podobnych do siebie.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**4. Uczenie się jest jednokierunkowe w bardziej udanych relacjach mentorskich.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**5. W której z poniższych kwestii podopieczny/podopieczna dzieli odpowiedzialność z mentorem, gdy jest w efektywnej relacji mentor- podopieczni (wybierz wszystkie, które dotyczą)?**

1. Nauka
2. Priorytety
3. Zasoby
4. Lokalizacja

**6. Paradygmat mentoringu skoncentrowanego na uczeniu się jest dość nowym osiągnięciem i jest zgodny z zasadami uczenia się dorosłych.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**7. Która z poniższych umiejętności nie jest wspólną podstawową umiejętnością mentorów i podopiecznych w Modelu Mentoring Umiejętności?**

1. Zarządzanie relacjami
2. Aktywne słuchanie
3. Budowanie zaufania
4. Zachęcanie do korzystania z serwisu

**8. Która z poniższych umiejętności jest według Modelu Umiejętności Mentorskich tylko dla mentora?**

1. Wykazanie inicjatywy
2. Zachęcanie do korzystania z serwisu
3. Zarządzanie relacjami
4. Zarządzanie ryzykiem

**9. Która z poniższych umiejętności należy do umiejętności mentorskich według Modelu Umiejętności Mentorskich?**

1. Inspirujące
2. Podążanie przez
3. Zachęcanie do korzystania z serwisu
4. Zarządzanie ryzykiem

**10. Który z poniższych etapów pojawił się we wszystkich trzech omówionych modelach etapów relacji mentor- podopieczni?**

1. Inicjacja
2. Redefinicja
3. Zakończenie
4. Wzrost

**11. W proponowanym przez nas pięciostopniowym modelu opartym na wspomnianych trzech modelach, gdzie zaczynają się ustalać granice?**

1. Redefinicja
2. Wzrost
3. Negocjacje
4. Przeznaczenie

**12. Który z poniższych elementów nie jest częścią ustalania granic wspomnianego modelu wyznaczania zdrowych granic?**

1. Zaakceptuj niewygodne uczucia, takie jak poczucie winy i lęk
2. Umieć powiedzieć "nie" / odmówić czegoś
3. Bądź w stanie określić, czego chcesz
4. Nie jesteś winien innym wyjaśnień dotyczących twoich granic

**13. Które z poniższych elementów są niezbędne do wyznaczenia zdrowych granic (wybierz wszystkie, które dotyczą)?**

1. Budowanie zaufania
2. Dobra samoświadomość
3. Dobre umiejętności komunikacyjne
4. Umiejętność radzenia sobie z uczuciem dyskomfortu

**14. Podopieczni często są w stanie stwierdzić, że nie zgadzają się ze swoimi mentorami od samego początku relacji.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**15. Które z poniższych są sposobami budowania zaufania między mentorem a podopiecznymi (wybierz wszystkie, które mają zastosowanie)?**

1. Zachowanie poufności między nimi
2. Unikanie konfliktów
3. Spędzajcie razem odpowiedni czas
4. Szanujmy wzajemnie swoje granice

**16. Rozwiązywanie konfliktów jest ważne w rozwiązywaniu problemów interpersonalnych.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe

**17. Która z poniższych czynności nie jest częścią procesu rozwiązywania problemów?**

1. Zbieranie informacji i planowanie
2. Unikanie eskalacji napięcia
3. Precyzyjnie zidentyfikuj problem
4. Burza mózgów - rozwiązania

**18. Który z poniższych elementów należy do etapu burzy mózgów?**

1. Przedyskutujcie, co zrobiliby inaczej następnym razem
2. Generowanie kreatywnych pomysłów na rozwiązanie problemu
3. Wybierz rozwiązanie
4. Zaplanuj sesję burzy mózgów

**19. Które z poniższych są strategiami skutecznego rozwiązywania konfliktów (wybierz wszystkie, które mają zastosowanie)?**

1. Uznaj, że każdy z nas ma tendencyjne postrzeganie sprawiedliwości
2. Przezwyciężenie mentalności "my kontra oni"
3. Instruowanie i rozwijanie zdolności
4. Spójrz pod powierzchnię, aby zidentyfikować głębsze problemy

 **20. Prawidłowo realizowana strategia unikania eskalacji napięcia za pomocą gróźb i prowokacyjnych posunięć w celu rozwiązania konfliktu nie tylko rozwiąże konflikt, ale także wzmocni relacje.**

1. Prawdziwe
2. Fałszywe